Caderno de Receitas

Cantinho do Chef

Edição de aniversário. 4 anos!

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedevistas

Polêmica!

Um dos piores pratos do Brasil. Concorda?

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Cantinho do Chef

KLUB EDITORIAL LTDA. ME
Av. Nova Cantareira, 5027
Tremembé, São Paulo, SP
CEP 02341-002

PUBLISHER, DIREÇÃO DE ARTE E DESIGNER GRÁFICO: Silvio Reschiliani

JORNALISTA RESPONSÁVEL E EDITORA:
Ieda Maria Cerqueira
Registro no Sindicato dos Jornalistas de SP - Mtb 18401
WHATSAPP: +55 11 99588-7493
ieda@klubeditorial.com.br

REDES SOCIAIS: @klubeditorial

IMAGENS: Freepik, Pixabay

CONSULTORA PEDAGÓGICA E MARKETING: Jussara Irajah H.

DISTRIBUIÇÃO EM BANCAS DIGITAIS: EDICASE ASSESSORIA: www.edicase.com.br

CONSULTOR CONTÁBIL:
Jairo Pereira -
jairo0702@gmail.com

CONSULTOR JURÍDICO: Eric Hirai

Nº 48, Ano 4, fevereiro 24,
R$ 14,90 - ISSN 2675-2603
©Todos os direitos reservados.
A CANTINHO DO CHEF é uma publicação mensal da Klub Editorial Ltda ME. CNPJ 19.037.586/0001-97. Registro no Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT), em Brasília, sob o número 2675-2603 do International Standard Serial Number.

NOSSAS PUBLICAÇÕES:
ARTE KLUB, CANTINHO DO CHEF, IDEIAS E REVOLUÇÕES, SPAÇO PETS, SPORTS 365, SUSHI ART, THYANNA, UNIVERSO BEBÊ E CRIANÇA, VIAGENS E DESTINOS.

COMERCIAL / PARA ANUNCIAR:

Oi! Entre em contato para anúncios, branding, permutas, bonificações, parcerias ou dúvidas.

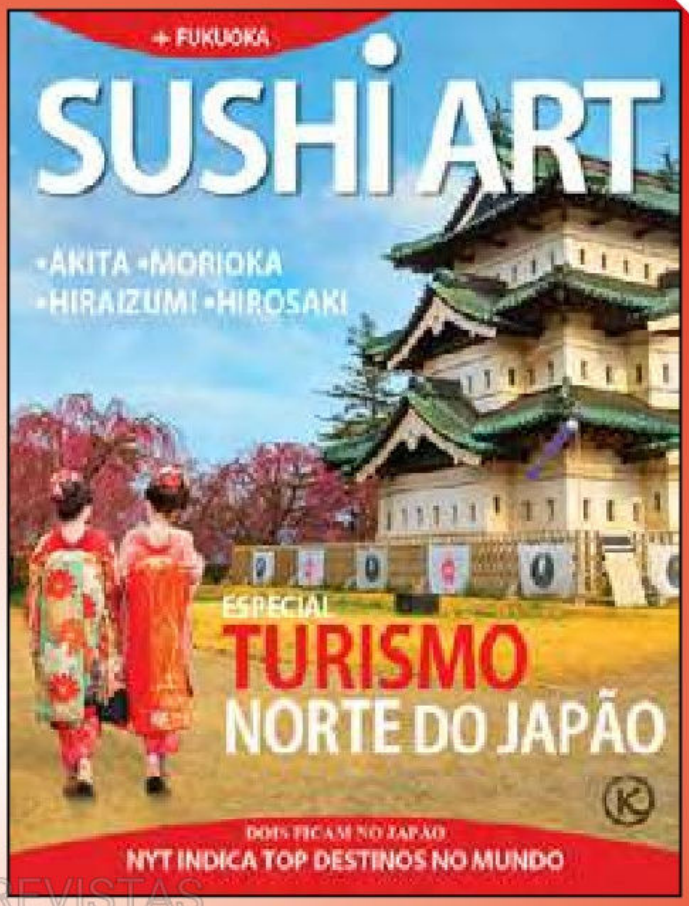
Paulo de Tarso Marques
Diretor Comercial
klubeditorial@gmail.com
Tel./whatsapp: (11) 9.9584-8001

FOTO DE CAPA: FREEPIK

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram

ELEIÇÃO DOS PIORES...

A nossa edição de aniversário! Brindemos então com dois pratos que foram eleitos os piores do Brasil: feijoada e cuscuz paulista. Concorda, nobre leitor? Confira nossa opinião e delicie-se!
Ieda Maria Cerqueira



CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

BAIXE JÁ!
na sua banca virtual

FOTOS: DIVULGAÇÃO

CLUBE DE REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

INSTITUTO NUTRINDO IDEAIS

COQUETÉIS FUNCIONAIS

Torne os finais de semana e feriados deste ano realmente especiais com estas bebidas e coquetéis deliciosos!

Quer opções variadas de drinks com e sem álcool para curtir e se refrescar o ano inteiro?

Nós consultamos Desirée Fernandes, chef funcional do Instituto Nutrindo Ideais (@nutrindoideais), que listou receitas com as melhores bebidas para a temporada, confira!

MOJITO NEVE

INGREDIENTES

- suco de 1 limão
- 8 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de rum branco
- 1 colher de sopa de rum de coco
- 1/4 xícara leite de coco
- água com gás para cobertura
- sementes de romã para servir

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

MODO DE PREPARO

1 Em um copo, misture o suco de limão, o açúcar e as folhas de hortelã até que as folhas se quebrem. Encha o copo até a metade com gelo.

2 No liquidificador, misture o rum branco, o rum de coco e o leite de coco e bata até ficar homogêneo. Despeje sobre o gelo e misture bem. Cubra com água com gás, hortelã e romã. Aprecie!

Tempo de preparação: 5 minutos
Tempo total: 5 minutos
Porções: 1 porção
Calorias: 441kcal

COQUETEL DE CRANBERRY (SEM ÁLCOOL)

Este coquetel de Cranberry vem com duas variações, uma com Schweppes e outra com água com gás, para que você possa adaptar esta receita de festa sem álcool ao seu paladar! Decore com rodelas de laranja para dar um sabor ainda mais doce à sua bebida! As opções são infinitas.

INGREDIENTES

- 1 saco de cranberries frescos picados
- 3 xícaras de água (mais se necessário para cobrir os cranberries durante o cozimento)
- 1/2 xícara de mel
- Schweppes, H2O de limão ou água com gás

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 10 minutos

Tempo total: 20 minutos

Rendimento: 1 litro

Categoria: Bebidas não alcoólicas

MODO DE PREPARO

PARA FAZER O XAROPE DE CRANBERRY:

1 Em uma panela média, misture os cranberries, a água e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 10 minutos ou até que a água fique vermelha escura. Deixe esfriar e passe por uma peneira. Guarde o xarope de cranberry em um frasco de vidro e leve à geladeira por até uma semana.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedarevistas

COQUETEL DE CRANBERRY COM SCHWEPPES OU H20 DE LIMÃO:

2 Combine duas partes de Schweppes com uma parte de xarope de cranberry.

COQUETEL DE CRANBERRY COM ÁGUA COM GÁS:

3 Combine partes iguais de xarope de cranberry e água com gás. Para um sabor mais doce, adicione mais mel.

NOTAS: O rendimento fornecido é para xarope de cranberry. Quando combinado com Schweppes ou água com gás, rende o dobro ou o triplo, dependendo da proporção utilizada.

4 Água com gás sem sabor funcionará nesta receita, assim como águas com gás com sabor de limão e lima.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

SPRITZERS DE PROSECCO COM CRANBERRY E ROMÃ CRISTALIZADOS

INGREDIENTES

- 10 xícaras de cranberries frescos
- 8 xícaras de suco de romã
- 1 garrafa de Prosecco ou champanhe seco
- 1 xícara de açúcar, dividido
- ½ xícara de água

MODO DE PREPARO

1 Combine ½ xícara de açúcar e ½ xícara de água em uma panela média em fogo médio. Mexa até que o açúcar se dissolva, cerca de 2 minutos.

2 Adicione os cranberries e mexa para cobrir uniformemente. Reduza o fogo e cozinhe por mais 2 minutos. Certifique-se de não deixar os cranberries estourarem.

3 Usando uma escumadeira, transfira para uma gradinha; deixe secar por pelo menos 1 hora.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

4 Adicione o suco de romã à panela e deixe ferver em fogo médio a médio baixo até reduzir pela metade, cerca de 10 minutos. Mexa ocasionalmente.

5 Trabalhando em pequenas porções, cubra os cranberries com a ½ xícara de açúcar restante até ficar bem revestido; deixe secar por pelo menos 1 hora.

6 Prepare as bebidas com 1 parte de xarope de romã para 3 partes de Prosecco.

7 Sirva com cranberries cristalizadas como guarnição ou no copo. Ou ambos!

NOTAS: Os cranberries cristalizados são melhor consumidos frescos ou dentro de um dia. Guarde na bancada coberta com papel toalha para que fiquem crocantes. Use sobras de cranberries em aveia, sorvete ou sirva como lanche de festa.

Tempo de preparação: 2 horas

Cozimento: 5 minutos

Tempo total: 2 horas e 5 minutos

Serve: de 5 a 6 coquetéis

FOTOS: DIVULGAÇÃO

FORNERIA NAPOLITANA

PIZZA DE CALABRESA

Chef Viking ensina a receita de Pizza de Calabresa de sua autoria.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

INGREDIENTES

MASSA

- 250g de Farinha de Trigo
- 168 ml de água
- 6g de sal
- 5ml de azeite
- 0,5g de fermento biológico seco

MOLHO

- 500 gramas de tomate italiano
- 2 dentes de alho
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Orégano a gosto
- Manjericão (opcional)

RECHEIO

- Calabresa ouro (menos gordura e mais saborosa)
- Cebolas (tratadas na água gelada)
- Alecrim

MODO DE PREPARO

PREPARO MASSA DE LONGA FERMENTAÇÃO

1 Misture a farinha de trigo, água, sal, azeite e fermento biológico. Sove bastante a massa por aproximadamente 10 minutos até que ela fique homogênea e fofa, desgrudando da mesa. É o que chamamos de "ponto de véu". Depois deixe fermentando por 4 horas, bolear e guardar a bola durante mais de 24 horas na geladeira e retirar 30 minutos antes de esticar.

DICA: Massa indicada para fazer em fornos que atinjam a temperatura de pelo menos 400°C.

CLUBE DAS PIZZAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedaspizzas

PREPARO MOLHO DE TOMATE DA CASA

2 Bata bem os tomates Italianos e reserve. Depois refogue os dentes de alho com um fio de azeite. E misture o molho batido. Tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto (manjericão opcional). Acrescente mais um fio de azeite. Depois de ferver durante uns 30 minutos, dê uma breve peneirada para tirar o excesso de água. Fica um molho mais denso, menos ácido e mais saboroso.

MONTAGEM PIZZA:

3 Esticar a massa + ou – 35cm, colocar uma colher cheia de molho de tomate, espalhar ao longo de toda redonda, depois rechear com a calabresa, cebola e um toque de alecrim e ir direto para o forno.

FOTO: DIVULGAÇÃO • ASSESSORIA: LETÍCIA GONZALEZ

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram, t.me/clubederevistas

TIROLEZ

RISOTO DE QUEIJO BRIE, ASPARGOS E LIMÃO SICILIANO

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: https://t.me/clubedeprevistas

INGREDIENTES

- 1 maço de aspargos
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) ou 70 gramas de Manteiga Com Sal Tirolez
- 1 cebola pequena, ou 120 gramas, picada
- 2 dentes de alho, ou 15 gramas, picado
- 2 xícaras (chá), ou 350 gramas, de arroz arbóreo
- ½ xícara (chá), ou 75 gramas, de vinho branco seco
- 1,5 litro de caldo de legumes quente
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá), ou 120 gramas, de Queijo Parmesão Tirolez ralado
- 2 xícaras (chá), ou 300 gramas, de Queijo Brie
- Tirolez picado
- Raspas de 1 limão siciliano

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 8 porções

MODO DE PREPARO

1 Retire as partes fibrosas dos aspargos e pique em rodelas o restante, deixando algumas pontas para decorar.

2 Coloque água em uma panela pequena e leve ao fogo médio para ferver. Adicione sal e coloque os aspargos para branquear por 1 minuto. Retire e passe água fria. Reserve.

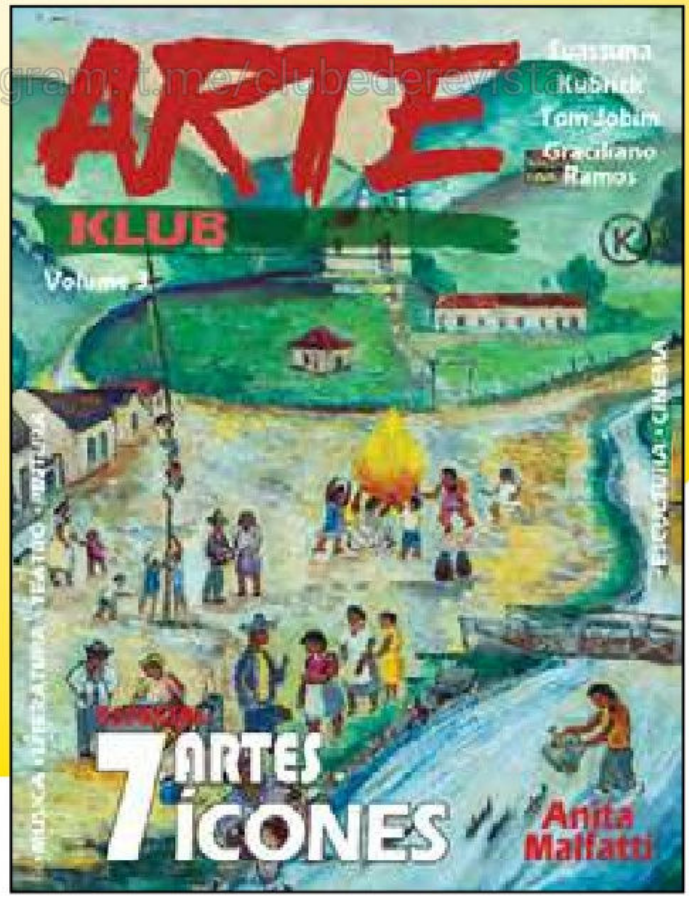
3 Em uma panela grande, coloque metade da Manteiga Com Sal Tirolez e leve ao fogo médio para derreter. Adicione a cebola e o alho. Refogue por 1 minuto e coloque o arroz arbóreo em seguida. Misture bem por 2 minutos. Adicione o vinho branco, misture até evaporar e vá adicionando o caldo de legumes aos poucos.

4 Esse processo deve durar de 10 a 15 minutos, lembrando que os grãos ficam al dente. Na metade do processo, adicione os aspargos reservados. Tempere com sal, pimenta-do-reino e adicione o Queijo Parmesão e o Queijo Brie Tirolez. Misture bem e desligue a panela.

5 Finalize com o restante da manteiga e as raspas de limão siciliano. Misture bem até que esteja cremoso e sirva em seguida.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedevistas

CLUBE DE REVISTAS
Em nosso grupo Telegram: t.me/clubederevistas



BAIXE JÁ!
na sua banca virtual

Cantinho do Chef

FOTOS: DIVULGAÇÃO
ASSESSORIA: CATRINA CARTA KOWARICK

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

CHEZ CLAUDE LANÇA NOVIDADES NO MENU

Depois de três anos em São Paulo, o restaurante recebe novos pratos com a pegada autoral do chef Claude Troisgros.

Desde que criou o conceito do restaurante Chez Claude, o chef Claude Troisgros leva ao pé da letra o 'sentir-se em casa'. Com uma proposta que aponta um caminho descomplicado e confortável presentes tanto no paladar quanto no espaço.

CLUBE DE REVISTAS

Depois de três anos na capital paulista, o chef traz novidades no menu com receitas que transmitem a essência de sua cozinha autoral, sem medo de misturar ingredientes e referências. "Estou num momento mediterrâneo, valorizando os sabores in natura dos ingredientes, com cozimentos mais leves, menos molhos, usando muito azeite e diversos legumes", define Claude.

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedarevistas

Os clássicos da casa como Peixe com Banana (R$148), Risoto de Camarão (R$150), e a Costela Braseada (R$144), agora dividem espaço com o Peixe acompanhado de babaganuche com missô e iogurte grego (R$108), Lula recheada de caranguejo com gnochetti sardi (R$132), Papillote de frutos do mar com fregola e aioli de dendê (R$162), e Magret de Pato com peras no vinho, mirtilo, couve de Bruxelas e kimchi (R$118).

Nas entradas, os crudos como o peixe temperado com azeite e limão, com rabanete e arroz koshihikari (R$66) e as vieiras com caviar, chuchu e mel de Jataí (R$84), merecem destaque junto com a espuma de batata & bacalhau com gema curada (R$56). Para finalizar, as sobremesas também têm como ponto de partida o mediterrâneo, como é o caso da torta de maçã feita de massa filo e chocolate branco (R$45) e da torta de limão (R$45).

"São pratos mais leves e modernos, com sabores frescos e ensolarados – como pede a estação", completa Troigros. O ambiente casual do Chez Claude completa a experiência com sua decoração aprimorada e serviço cuidadoso, sem excessos, além da já conhecida cozinha aberta onde os clientes acompanham a dança dos cozinheiros.

Instalado no Itaim Bibi, o restaurante de 48 lugares foi o primeiro do complexo Le Quartier a ser inaugurado. Dentro dele, há também o Bar du Quartier e o recém aberto Bistrot du Quartier, com previsão de mais novidades em 2024.

Torta filo, maçã verde, chocolate branco assado

Serviço
Endereço: Rua Professor Tamandaré Toledo, 25 - Itaim Bibi
Capacidade: 48 lugares
Reservas: 3071-4228
Horário: seg a sex almoço 11:30-15:30
jantar 18:00-22:00
sab 12h às 17h / 19:00-22:00
dom 12:00-20:00

Ostras com melancia

CLUBE DE REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Vieiras, caviar, chuchu,
mel de jataí

FOTO: FREEPIK

GASTRONOMIA MUITO ALÉM DO CHEF DE COZINHA

Hoje se observa que muitos alunos do curso de gastronomia buscam iniciar e abrir o próprio negócio.

CLUBE DE REVISTAS

A profissão que atrai pelo glamour, ao longo dos anos evoluiu para novos segmentos e conquistou espaço em várias indústrias, como a supermercadista, não apenas nas áreas de rotisserie, dedicadas aos pratos prontos e sobremesas, mas em criar novas experiências aos consumidores com cursos e a oferta de receitas mais sofisticadas. No entretenimento, o segmento náutico, os cruzeiros marítimos apresentam cada vez mais opções de restaurantes temáticos. O cuidado nas refeições também está nos hospitais e nos ares nos serviços de bordo dos aviões.

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

A habilidade no preparo de alimentos aliado ao estudo pode permitir uma carreira promissora, ainda que fora das colunas sociais e do universo das celebridades, o curso de Gastronomia, por exemplo, pode ser o ingresso para a atuação profissional em centros gastronômicos, que agregam restaurantes, bares, cafeterias dentre outros estabelecimentos. A profissão pode levar, ainda, para atuar em embaixadas e consulados, assim como setor hoteleiro, parques temáticos, aquáticos ou até mesmo em uma grande indústria alimentícia.

Entidades de ensino e Universidades buscam ampliar o conhecimento de alunos na área por meio da graduação, que prepara o aluno para atuar no mercado, mas também para empreender. Hoje se observa que muitos alunos do curso de gastronomia buscam iniciar e abrir o próprio negócio. Logo, a preparação

CLUBE DE REVISTAS

profissional, a graduação, é um passo importante neste processo, pois prepara o aluno não apenas para agradar ao paladar dos clientes, mas também para gerir os negócios com planejamento e estratégia.

Assim como o mercado mudou e trouxe novas possibilidades para o chef de cozinha, os cursos também devem acompanhar a tendência, bem como, preparar os alunos para os desafios do setor que vai muito além da cozinha e requer conhecimento em outras áreas como administração e gestão. É, por isso, que para aqueles que almejam sucesso na profissão, seja no mercado de trabalho ou empreendendo, o caminho para tornar uma ideia, um projeto em algo de sucesso começa na sala de aula.

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

*POR PEDRO GUSTAVO SPONTON CAMPANA INOJOSA
É coordenador do curso de Gastronomia da Universidade Santo Amaro (Unisa). Graduado em Tecnologia em Gastronomia, possui pós-graduação em Administração Hoteleira, mestrado em Bioética e doutorado em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Pedro também acumula experiência nas áreas de doenças tropicais, saúde internacional, nutrição, turismo, hotelaria, eventos, bioética e gastronomia.

OZEMPIC: A MELHOR SOLUÇÃO PARA A PERDA DE PESO?

*THIAGO DE MELO COSTA PEREIRA
Atualmente é pesquisador na área de Ciências Farmacêuticas e professor de pós-graduação (Ciências Farmacêuticas e Farmacologia), graduação (Medicina) – Universidade Vila Velha (UVV).
Para mais informações, acesse o site, no instagram @farmaconapratica e também pelo canal no YouTube que atualmente conta com 211 mil inscritos.

Uma substância que tem chamado a atenção é a semaglutida, comercializada como "Ozempic". Em 2018, chegou no Brasil para o tratamento de pacientes diabéticos.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Segundo as projeções mais recentes, 30% da população adulta do Brasil será obesa até 2030. E por que tanta preocupação com esse dado que cresce aos galopes? Porque a obesidade é um importante combustível para doenças como diabetes tipo 2, hipertensão, acidentes vasculares, bem como vários tipos de câncer.

Além disso, durante a pandemia, foi possível perceber que as complicações da COVID-19 eram mais frequentes em pacientes obesos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a obesidade como uma doença crônica, presente na Classificação Internacional de Doenças, sob o código "CID E66".

Se o consumo de calorias é excessivo, ultrapassando o valor necessário para que o organismo realize a sua manutenção, a obesidade vai aparecer em algum momento. Diante dos custos médicos e econômicos associados à obesidade, o controle do peso não é uma questão de luxo ou padrão de beleza, mas sim fundamental para oferecermos melhor qualidade de vida para toda a sociedade, independentemente da idade, gênero ou classe social.

Se por um lado a obesidade precisa ser evitada, do outro é possível ver as mais diversas estratégias para a perda de peso. Algumas delas, divulgadas por celebridades e influencers digitais, têm encantado muitos como se

fossem as mais seguras e adequadas para qualquer pessoa que queira retornar ao peso ideal. No entanto, é preciso avaliar os benefícios e riscos.

Uma substância que tem chamado a atenção é a semaglutida, comercializada como "Ozempic". Em 2018, chegou no Brasil para o tratamento de pacientes diabéticos. Como um dos seus efeitos adversos é a perda de peso, passou a ser explorada via "offlabel" para esse fim, gerando a falta do produto para quem mais precisa, que são os pacientes diabéticos. Entretanto, cabe uma reflexão sobre os riscos oferecidos pela semaglutida.

De fato, os benefícios da semaglutida não podem ser negados. Estudos demonstraram que essa substância pode ajudar a reduzir o apetite, controlar os níveis de açúcar no sangue e, consequentemente, levar à perda de peso.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

No entanto, como uma caixa de morangos bem suculentos ali também pode esconder realidades menos agradáveis (e que as celebridades não te contam). Entre os morangos mais vermelhos podem estar alguns verdes, ou até estragados. No contexto da semaglutida, esses "verdes" representam os riscos e complicações que também estão associados ao seu uso.

Estudos e relatos clínicos têm levantado preocupações sobre efeitos adversos da semaglutida, que vão de dores de cabeça, náuseas, vômitos, constipação, mau hálito e cansaço, até complicações mais sérias, como pancreatite, cálculos na vesícula biliar e até mesmo na tireoide.

Recentemente, tem sido investigada até sua relação com alterações importantes de humor e depressão. E só lembrando de um detalhe: por ter um tempo de ação prolongado, esses efeitos podem se estender por semanas mesmo após a suspensão do tratamento. Seu tempo de meia-vida, isto é, o intervalo de tempo no qual sua concentração plasmática se reduz à metade, é de sete dias.

Portanto, ao contrário do que muitos falam que seu tempo de ação é de sete dias, enfatizo que ela leva uma semana para atingir a sua metade na corrente sanguínea, e portanto, deixa seu rastro de efeito ainda por muitas semanas.

Coloque isso na sua cabeça: semaglutida não é um cosmético. Consultar um profissional de saúde qualificado é essencial. Um médico pode avaliar sua condição de saúde e reais necessidades para determinar se essa substância é uma opção segura e adequada. Os farmacêuticos também podem ser sua fonte segura de informação quanto a este produto tão requisitado. Os nutricionistas também são fundamentais para garantir uma dieta ideal que auxilie na perda de peso.

Nessa busca por perda de peso, não brinque com a saúde. Lembre-se da minha analogia das caixas de morangos: talvez a única de não encontrar os verdes ou podres, está na prática regular de exercícios físicos, boas noites de sono e uma dieta adequada. Assim, a conta fecha.

Nutricionista

FOTOS: FREEPIK - ASSESSORIA: FERNANDA MARTINELLI

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

2024

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PODEM MUDAR O SEU ANO!

Nutricionista dá dicas de como melhorar a saúde e qualidade de vida, através das refeições, e como tais hábitos influenciam positivamente no resto do ano.

Nutricionista

Manter uma alimentação balanceada pode ser mais simples – e saboroso – do que parece. De acordo com especialistas, é possível realizar uma reeducação alimentar com uma dieta equilibrada. Porém, a mudança deve ser gradativa, reformulando a rotina com novos padrões.

De acordo com Cintya Bassi, supervisora de nutrição do São Cristóvão Saúde, "hábitos alimentares equilibrados não excluem nenhum alimento. Porém, é importante que 80% das refeições sejam baseadas em alimentos naturais, frescos e saudáveis. Nos 20% restantes, podemos encaixar nossas preferências, seja um chocolate, bolo ou pizza, sempre lembrando de respeitar a saciedade e evitar o exagero".

Principais desafios

Quebrar hábitos exige disciplina e rotina, o que nem sempre é confortável. "Precisa ser uma decisão, pois se quiser contar apenas com a vontade ou motivação para perder peso e ganhar qualidade de vida, as chances de desistência são grandes", ressalta a especialista.

Dentre os principais desafios acompanhados por nutricionistas, estão os alimentos processados e industrializados, que além de agradarem ao paladar de muitos, são práticos e de fácil acesso. "Porém, são bastante calóricos e contêm muitos ingredientes que prejudicam a saúde", sinaliza a nutricionista.

Com um acompanhamento nutricional, é definido um planejamento alimentar saudável que inclui nutrientes fundamentais ao bem-estar físico e mental, atendendo necessidades individuais e com cronograma personalizado. Consulte uma nutricionista para definir horário de refeições, pausas para lanche, considerando seus intervalos. Assim, sua rotina ficará organizada e sem deficiência de nenhum nutriente, que possa acarretar outras complicações.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

CLUBE DE REVISTAS

Acesse no Telegram: t.me/clubederevistas

BAIXE JÁ!
na sua banca virtual

Capa

FOTOS: DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA: CAMILA LOZANO

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo Telegram t.me/clubederevistas

POLÊMICA!

PESQUISAS APONTAM AS PIORES COMIDAS BRASILEIRAS

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Você saberia dizer qual é a pior comida brasileira? Uma pesquisa recente trouxe a opinião dos viajantes brasileiros para tentar descobrir qual prato típico do nosso país eles menos gostam. O resultado traz diferentes comidas de diversas regiões do Brasil, algumas bem famosas.

O Melhores Destinos, maior site de promoções de passagens aéreas e viagens do país, realizou uma pesquisa recentemente com uma pergunta aos seus leitores: 'qual o pior prato típico do país?'. Foram mais de 2,6 mil votos válidos, sendo o vencedor (ou o perdedor, no caso) escolhido com 21% dos votos.

"Com base na polêmica da pesquisa que divulgamos do site TasteAtlas, convidamos nossos leitores a darem suas opiniões sobre quais comidas eles consideravam as piores. Agora é um ranking apenas com opiniões de brasileiros de todo o país", explica Leonardo Marques, fundador do Melhores Destinos.

Na pesquisa do TasteAtlas, o cuscuz paulista foi o pior avaliado pelos votantes. Será que a iguaria de São Paulo recebeu o mesmo título no ranking do Melhores Destinos de piores pratos típicos do Brasil? Confira o resultado a seguir!

10 - Cuscuz nordestino

Tradicional na região Nordeste, ele é normalmente preparado com farinha de milho, sal e água ou leite de coco. Os ingredientes são cozidos a vapor até criarem o formato do cuscuzeiro, a famosa panelinha para esse preparo.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedrevistas

8 - Feijoada

Enquanto é amada por muitos brasileiros, outros querem passar longe da famosa feijoada brasileira. Vários leitores que mencionaram o prato na pesquisa disseram que não gostam de porco ou do sabor marcante da feijoada.

10 - Maniçoba

Dividindo o décimo lugar do ranking com o cuscuz nordestino, a Maniçoba é um prato típico do Pará e da Bahia. Ela conta com carnes seca e de porco, bacon e salsichas, mas em vez de feijão o prato tem folhas de mandioca picadas, que precisam ser moídas e fervidas por pelo menos uma semana para ser consumível. No Pará, o acompanhamento mais comum do prato é arroz, enquanto na Bahia acrescentam pimentão e farofa.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

9 - Acarajé

A comida de rua mais comum na Bahia também não agrada a todos. O acarajé foi considerado como a pior comida brasileira para muitos leitores que participaram da pesquisa. O bolinho feito com feijão, recebe diferentes recheios, inclusive os picantes, e é frito em óleo de dendê.

6 - Sarapatel

O prato é típico de Portugal, mas o Brasil também tem o Sarapatel presente na nossa culinária. A receita brasileira costuma variar, mas, normalmente, conta com carne, cabeça, fígado, coração, rins e sangue de porco. Ele é servido com arroz e farofa.

CLUBE DE REVISTAS

7 - Quibebe

Prato mais comum no Nordeste, o Quibebe é uma sopa com a textura espessa feita com abóbora e cebola. Além disso, costuma ter pimenta, gengibre em pó e leite de coco. Tradicionalmente, o prato é servido antes de uma entrada maior ou da refeição principal.

Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

4 - Cuscuz paulista

Parece que o cuscuz paulista tem os seus 'haters' em todas as pesquisas. Preparado com fubá, azeitonas, ovo cozido, peixe enlatado e ervilha, a refeição é bem característica e foi inventada no século 19. Normalmente, ele é servido com o molde de uma forma redonda, com um buraco no meio.

5 - Mocotó

O popular Mocotó também não teve muitos fãs entre os votantes na pesquisa do Melhores Destinos. O ensopado feito com patas de vaca, feijão e vegetais é uma comida mais popular nas regiões Sul e Nordeste do Brasil.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

2 - Dobradinha

A dobradinha é mais um prato português que foi abraçado pela cozinha brasileira. Apesar da receita poder sofrer variações nos dois países, ela costuma ser preparada com tripa, feijão, páprica, tomate, alho, cenoura e cebola.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

3 - Arroz com pequi

Bem tradicional nos estados de Goiás e Minas Gerais, o arroz com pequi é um prato brasileiro com sabor marcante e, talvez por isso, não é aprovado pelo paladar da maioria. O principal ingrediente é o pequi, uma fruta, mas o arroz também recebe outros temperos que dão sabor ao prato.

1 - Buchada de bode

A buchada de bode foi a mais votada na pesquisa dos piores pratos típicos do Brasil. A grande maioria dos leitores do Melhores Destinos afirmou que detesta o prato brasileiro e não gosta nem do cheiro do preparo. No Nordeste brasileiro, a buchada é feita com as entranhas do bode, como fígado, vísceras e rins. Depois de lavadas e fervidas, as partes são cortadas, temperadas e cozidas em bolsas feitas com o próprio estômago do animal. Nas regiões Sul e Sudeste também é possível encontrar o prato com vísceras de carneiro ou de boi.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

AS 10 PIORES COMIDAS BRASILEIRAS NA OPINIÃO DOS LEITORES

	Votos
1º Buchada de Bode	21%
2º Dobradinha	9%
3º Arroz com Pequi	8%
4º Cuscuz Paulista	7%
5º Mocotó	6%
6º Sarapatel	5,6%
7º Quibebe	2,4%
8º Feijoada	2,3%
9º Acarajé	2,1%
10º Maniçoba	1,8%
10º Cuscuz Nordestino	1,8%

POR: SILVIO RESCHILIANI,
APOIADO POR TODA A EQUIPE
E AMIGOS DA KLUB EDITORIAL.

Opinião:
Descubra as verdadeiras delícias gastronômicas brasileiras: Cuscuz Paulista e Feijoada, as estrelas do sabor nacional!

Quem ousaria duvidar do irresistível encanto que o cuscuz paulista e a feijoada brasileira têm sobre os paladares mais exigentes? Ao contrário de uma polêmica pesquisa recente, que tentou desmerecer essas delícias culinárias, afirmamos com convicção que são verdadeiras obras-primas gastronômicas que merecem ser exaltadas.

O cuscuz paulista, uma obra-prima da culinária de São Paulo, é uma explosão de sabores que conquista até mesmo os gostos mais refinados. Com uma base, por exemplo, de palmito, camarão, azeitona, ovo, ervilhas e outros ingredientes cuidadosamente escolhidos, cada garfada é uma celebração de texturas e aromas. A riqueza dessa iguaria não pode ser ignorada, e é surpreendente como alguns paladares não conseguem apreciar tamanha maravilha.

Além disso, o cuscuz paulista é um prato que une tradição e inovação, representando a diversidade cultural do estado de São Paulo. Com uma mistura de influências que vão desde a cozinha caipira até as técnicas refinadas da alta gastronomia, é uma ode à riqueza culinária da região.

E o que dizer da feijoada, a verdadeira expressão da alma brasileira? Esse prato robusto, repleto de história e tradição, é servido com orgulho em muitos lares e restaurantes renomados às quartas e sábados. Contrariando o resultado de uma pesquisa controversa, afirmamos que a feijoada é uma experiência sensorial única, uma viagem pelos sabores intensos e autênticos do Brasil colonial.

A feijoada não é apenas um prato, é um evento. Com sua combinação magistral de feijão preto, carne de porco, carne seca, linguiça, e outros ingredientes saborosos, é um verdadeiro banquete que cativa os sentidos. Cada colherada é uma celebração da diversidade cultural do Brasil, refletindo a herança de séculos de mistura de tradições indígenas, africanas e europeias.

Portanto, em vez de se deixar levar por pesquisas que buscam gerar controvérsia, convidamos todos a mergulhar no prazer genuíno proporcionado pelo cuscuz paulista e pela feijoada. Deixe-se envolver pela riqueza de sabores, pela tradição que transcende gerações, e descubra o verdadeiro significado da culinária brasileira, uma experiência que vai muito além de meras estatísticas e opiniões momentâneas. Bon appétit!

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

FOTO: HTTPS://BLOG.PRATICABR.COM/

Opinião:

TasteAtlas: americanos avaliam nossa gastronomia. Pode?

Ah, que notícia maravilhosa para os amantes da alta gastronomia brasileira! O tão aclamado cuscuz paulista, orgulho gastronômico de São Paulo, foi coroado como o rei indiscutível das decepções culinárias. Nada menos que o pior prato do Brasil, segundo um guia norte-americano que, com certeza, entende profundamente das nossas iguarias.

Quem poderia imaginar que a mistura peculiar de farinha de milho, legumes e carnes em uma única panela seria o pináculo da desgraça gastronômica? Ah, os tropeiros do século 17 e 18, com sua genialidade culinária, inadvertidamente criaram uma obra-prima que os comensais modernos têm a "sorte" de saborear.

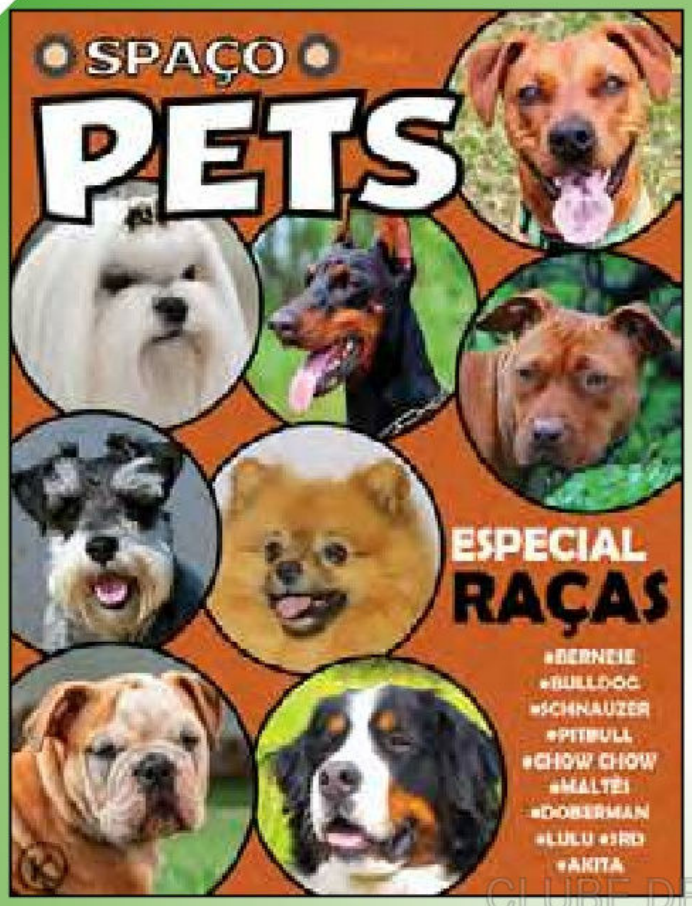
E como se o cuscuz não fosse suficiente para representar o ápice da culinária duvidosa, temos também o arroz com pequi, um prato típico de Goiás, merecidamente agraciado com a medalha de bronze na escala da insipidez. E, claro, não podemos esquecer da salada de maionese, o "arroz de festa" da culinária brasileira, que brilhou com louvor na sexta posição das piores iguarias.

Mas não se engane, caro leitor, essa lista não é uma sentença final. O TasteAtlas quer apenas promover o orgulho pelos pratos tradicionais e despertar a curiosidade por aqueles que ainda não tiveram o "prazer" de experimentar essas delícias. Rssss. Afinal, quem não sonha em ter o verdadeiro cuscuz paulista como protagonista de sua próxima refeição gourmet?

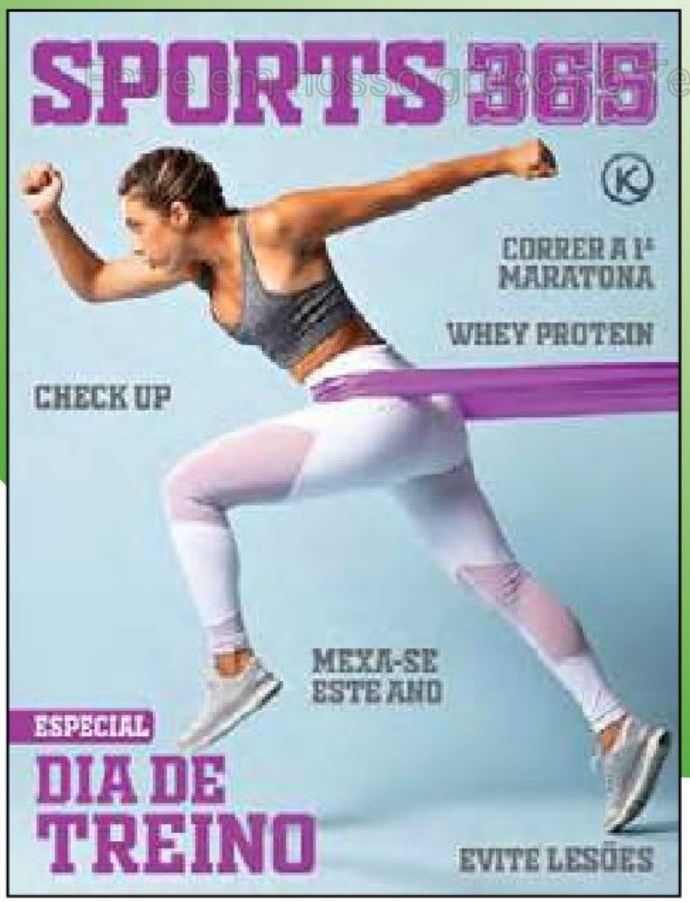
CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Eis a lista dos "melhores piores" para o seu deleite:

1. Cuscuz paulista
2. Arroz com pequi
3. Tareco
4. Quibebe
5. Maria-mole
6. Salada de maionese (o rei das festas, indiscutivelmente delicioso)
7. Sequilho (quem precisa de sabor quando se tem consistência?)
8. Caldo de Mocotó
9. Caruru
10. Pé-de-moleque (da próxima vez, pede, moleque! Rssssss).



CLUBE DE REVISTAS



BAIXE JÁ!
na sua banca virtual

FOTO: FREEPIK - ASSESSORIA: CAROLINA MAZZER

ALIMENTOS E BEBIDAS: INOVAÇÕES IMPULSIONAM SETOR JUNTO COM OS NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Aumento populacional se reflete em novas formas de consumo, às quais passam por hábitos saudáveis e preocupação com o meio ambiente.

CLUBE DE REVISTAS
e em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

Desde substitutos de carne baseados em plantas até bebidas funcionais, as empresas estão atentas às tendências emergentes e adaptando-se para atender às demandas dinâmicas de um consumidor cada vez mais consciente.

À medida que o número de habitantes no planeta aumenta, os desafios do setor de alimentos e bebidas também crescem. Estima-se que a população global deve ultrapassar a marca de 10 bilhões de pessoas por volta de 2060, e a quantidade de comida necessária para alimentá-la até o final do século pode precisar aumentar em quase 80%, de acordo com um estudo feito pela Our World in Data.

Responsável por abastecer cerca de 10% da população mundial (ou 800 milhões de pessoas), de acordo com uma pesquisa da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (Abia), o Brasil destaca-se significativamente nesse cenário. Com a visibilidade, vêm também o ímpeto de tornar o setor mais eficiente e encontrar formas inovadoras de desenvolvê-lo. Afinal, com o aumento da população e a crescente demanda do segmento, garantir a qualidade e a entrega tornou-se mais complexo. Diante das mudanças de comportamento ao longo das gerações, manter a competitividade e lidar com as novas exigências tornou-se uma árdua missão.

"Na adequação da indústria de bebidas e alimentos para as próximas gerações, precisamos considerar o envelhecimento da população; os hábitos da geração Z, que contemplam práticas de sustentabilidade; e a urbanização, que engloba os tão falados e atuais serviços de delivery. Nunca é só um fator, a inovação precisa considerar o cenário macro e atuar em todas as frentes que ele exige", afirma Rodrigo Bürgers, Partner Director da Play Studio, empresa da multinacional brasileira FCamara, ecossistema de tecnologia e inovação que potencializa o futuro de negócios.

Os serviços de delivery, por exemplo, têm crescido expressivamente com o passar dos anos; aliás, o Brasil figura em primeiro lugar no ranking dos países da América Latina que mais utilizam o serviço de entrega, segundo a Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil). Esse aumento na demanda está diretamente ligado à busca constante por maior conveniência

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubedasrevistas

no momento do pedido, impulsionando os usuários a procurarem métodos de pagamento mais rápidos e seguros.

"A velocidade é um aspecto de grande destaque. Com a explosão do serviço de delivery, os usuários estão cada vez mais exigentes quanto à praticidade no momento do pagamento, integrada diretamente no aplicativo utilizado. É com este intuito que a FCamara desenvolveu os Iniciadores de Pagamentos, uma solução implementada na terceira fase do Open Banking, que possibilita o uso do Pix em qualquer plataforma online, proporcionando aos consumidores uma jornada de compra mais simplificada", explica Bürgers.

Podemos observar, ainda, uma mudança de comportamento da população com relação à alimentação. Além do delivery, muitas pessoas passaram a substituir a comida tradicional por formas mais rápidas e práticas, como congelados e refeições prontas. Segundo dados da GrandView Research, até 2027, o setor global de alimentos congelados terá crescido 13,5% ao ano e movimentado pelo menos US$ 380 bilhões.

A adaptação para satisfazer a geração Z emergiu como uma tendência marcante, gerando novas oportunidades para diversos setores, mas principalmente para a indústria e para o varejo. Isso porque esse grupo tem demonstrado uma clara predileção por alimentos naturais e orgânicos, aderindo ao vegetarianismo e mostrando menor propensão ao consumo de bebidas alcoólicas. Ao considerar isso, torna-se evidente que tais mudanças de comportamento possuem o potencial de influenciar o mercado e prever as futuras demandas dos consumidores, criando uma necessidade iminente do setor pela adoção de estratégias que estejam alinhadas às expectativas desse público em ascensão.

"É crucial que as empresas priorizem ações estratégicas e pontuais quando falamos em sustentabilidade, além de inserir esse discurso à cultura da instituição. O ideal é que essas ações sejam eficazes e assertivas na preservação dos recursos. Boa reputação e economia de custos são consequências naturais desse movimento", afirma.

Assim como a geração Z tem influenciado o setor, o envelhecimento da população também merece destaque. Segundo o IBGE, a projeção para 2050 é de que o número de brasileiros com mais de 60 anos ultrapasse os 60 milhões. Essa realidade está diretamente relacionada aos avanços tecnológicos e a busca por um estilo de vida mais saudável, incluindo uma alimentação balanceada.

Esta tendência não apenas impacta os setores antes mencionados, como também na indústria farmacêutica, que necessita se preparar para disponibilizar recursos cada vez mais apropriados a esse público. "Com o envelhecimento da população e a busca por um estilo de vida saudável, as empresas deste setor precisarão se adaptar às demandas do consumidor ao oferecer produtos alinhados à promoção de saúde e prevenção de doenças. Com isso, fica evidente a grande oportunidade de inovação na indústria farmacêutica, incluindo formas diferenciadas de atender a uma população envelhecida e em crescimento", conclui.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

FOTO: DIVULGAÇÃO - ASSESSORIA: CAROLINA MAZZER

AIRFRYER COM VISOR TRANSPARENTE

É também a primeira Airfryer da marca com função para desidratar alimentos e mais 12 funções como descongelar, saltear, refogar, fritar, assar e manter aquecido, entre outras.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

A Philips Walita, pioneira na criação de produtos que revolucionaram a maneira de cozinhar dos brasileiros, como o Liquidificador e a Airfryer, investe no crescimento do seu portfólio e lança a Airfryer Série 3000 XL. Com Visor de design inovador, a nova fritadeira elétrica vem com uma janela transparente que permite o acompanhamento do cozimento das refeições sem precisar abrir o aparelho. É também a primeira Airfryer da marca com função desidratar alimentos e com mais 12 funções como fritar, assar, descongelar, grelhar, torrar, manter aquecido, entre outras.

Com capacidade útil de 4L, o produto vem também com sete predefinições de preparo – batatas em natura, batatas congeladas, frango, carne, peixe, torta, vegetais, função desidratar e manter aquecido. Disponível com exclusividade na Walita Store.

"Super prática, a nova fritadeira possibilita que se faça uma refeição inteira em um mesmo lugar, desde descongelar até refogar os alimentos, cozinhar e manter aquecido enquanto a pessoa coloca a mesa ou termina uma reunião de trabalho. E com o visor transparente dá para acompanhar o andamento do preparo, garantindo a comida no ponto certo.

"Com esse lançamento, trazemos mais uma opção de produto exclusivo e diferenciado para o nosso site", explica Caleb Bordi, Gerente de Marketing da Philips Walita.

"É a Philips Walita investindo em tecnologias que trazem um upgrade para o dia a dia, garantindo mais tempo para atividades que geram bem-estar, como desfrutar de uma refeição em família, ler um livro, fazer o que se ama", complementa Caleb.

A nova Airfryer Série 3000 XL com Visor permite a preparação de pratos ainda mais saudáveis. É possível desidratar frutas e legumes que viram deliciosos acompanhamentos ou lanches da tarde, por exemplo. É um convite para se usar a imaginação na cozinha, no preparo de refeições saborosas e nutritivas.

Para ativar o "modo chef" basta acessar o aplicativo NutriU, que conta com mais de 500 receitas práticas e saborosas que podem ser preparadas nas Airfryers e Liquidificadores Philips Walita. Inclusive com criações exclusivas do chef e embaixador da marca André Padilla (@decopadilla), conhecido nas redes sociais por suas receitas elaboradas na Airfryer.

O app é dinâmico e com base em sua utilização pode sugerir diferentes receitas ao usuário e também permitir compartilhar receitas e avaliar as que já estão disponíveis ao participar da Comunidade NutriU.

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas

CLUBE DE REVISTAS
Entre em nosso grupo no Telegram: t.me/clubederevistas
BAIXE JÁ!
na sua banca virtual

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!